

## 3 FRAGEN AN



**Ole Petersen, Geschäftsführer von fit im job AG**

### Wie halten Sie sich fit in Ihrem Job?

Ich achte erstens auf genügend Bewegung – ich gehe mindestens drei Mal wöchentlich joggen. Zweitens Sorge ich für genügend Auszeit, nicht nur in meinem Job, sondern auch zusammen mit meiner Frau als Eltern von zwei Kindern. Und drittens meditiere ich einmal am Tag für 20 bis 30 Minuten. Insgesamt suche ich mir zudem bewusst Arbeit aus, die mir Spass macht.

### Wie sorgen Sie bei Ihren Mitarbeitenden für eine angenehme und gesunde Arbeitsatmosphäre?

Wir verfügen über ein familiäres Arbeitsklima, wo auch Privates viel Raum einnehmen darf. Sehr geschätzt wird z.B. unser jährliches Ski-Weekend, an dem auch die Angehörigen unserer Mitarbeitenden teilnehmen dürfen. Alle Mitarbeitenden haben zudem eine interessante Aufgabenteilung; Sie sind alle als Trainer und Kundenberater tätig sowie auch für interne Aufgaben zuständig.

### Wo können Sie sich außerhalb Ihres Berufs am besten erholen?

Früher machte ich aktiv Triathlon. Jetzt gehe ich es beim Segeln oder bei Motorsport etwas ruhiger an.

## Das Krokodil in uns erkennen

*Jeder Reiz löst Gefühle aus und steuert unser Verhalten. In der Kommunikation führen positive Gefühle dazu, dass wir sachlich bleiben können, negative Gefühle führen jedoch dazu, dass wir nicht mehr gelassen bleiben können, sondern unser Selbstwertgefühl retten wollen. Mehr Gelassenheit durch höhere emotionale Kompetenz.*



### VON CAROLYN PINI\*

Wir Menschen sind komplexe, aber dennoch einfache Wesen. Nach McLean (amerikanischer Hirnforscher) besteht das Gehirn aus drei Teilen:

- > **Reptiliengehirn:** zuständig für grundlegende Lebensfunktionen
- > **Limbisches System:** Sitz der Emotionen und Steuerung des Nervensystems
- > **Neocortex:** zuständig für das Denken, Lernen und das Ziehen von Schlussfolgerungen

Alles, was uns widerfährt, ist ein Reiz und damit eine Form der Kommunikation. Was immer wir mit unseren Sinnen wahrneh-

men, generiert im limbischen System Emotionen. Sind diese Gefühle positiv, können wir mit dem Neocortex denken, unsere Schlussfolgerungen ziehen und sachlich argumentieren. Sind die entstandenen Gefühle aber negativ, «reizen» sie uns, dann wird das Denkhirn durch das Reptiliengehirn sozusagen ausgeschaltet. Nun geht es primär um das «Überleben». Wie in der Wildnis auf eine Bedrohung, reagieren wir instinktiv mit Kampf oder Flucht, in all ihren Variationen. Schätzen wir den Gegner stärker als uns selbst ein, fliehen wir, gegen einen schwächer eingeschätzten Gegner kämpfen wir, greifen ihn an.

Fortsetzung nächste Seite



Thomas Buttler - Pixelio.de

Lothar Henke - Pixelio.de

Wenn wir uns als «Krokodil» verhalten, löst das beim Gegenüber negative Gefühle und ebenfalls «krokodilisches» Verhalten aus.

Beim Überlebenskampf in unserer zivilisierten Welt geht es nicht mehr um Leib und Gut, sondern um unser Selbstwertgefühl, das wir bedroht sehen. Das Ego, unser innerstes Selbstverständnis, unsere Werte zu schützen, kommt gleich nach dem Schutz des eigenen Lebens. Somit verhalten wir uns immer dann «krokodilisch», wenn unser Reptiliengehirn anstelle des Denkhirns aktiv wird, wenn wir also negative Gefühle empfinden.

**Wenn Krokodile aufeinandertreffen.** Wenn wir uns als «Krokodil» verhalten, löst das sehr oft beim Gegenüber negative Gefühle und damit ebenfalls «krokodilisches» Verhalten aus. Daraus ergeben sich verschiedene Konstellationen (siehe Kasten rechts).

**Gefühle wahrnehmen und artikulieren.** Damit wir uns, vor allem in wichtigen Situationen, etwas weniger «krokodilisch» verhalten, ist es wichtig, die eigenen negativen Gefühle wahrzunehmen. Vor allem diejenigen, die durch Reize der verbalen und nonverbalen Kommunikation ausgelöst werden. Da jedoch Gefühle in unserer auf rationales Denken ausgerichteten Gesellschaft eher tabuisiert werden, finden wir nur schwer die richtigen Worte, um ihre Intensität präzise ausdrücken zu können. Bezeichnend ist auch, dass es weit mehr Worte und Unterscheidungen für negative Emotionen zu geben scheint als für positive Gefühle. Die meisten von uns sind verhältnismässig arm an Worten und Mimik, wenn es um Ausdrucksformen für Gefühlslagen geht. Wir sagen «es geht mir gut» oder «nicht so gut». Dabei sind wir auf einer Art Achterbahn unterwegs, erleben Höhen und Tiefen, die wir selten verbal und auch nonverbal lieber nicht zum Ausdruck bringen. Dabei wäre es zentral, richtig zu verstehen, wie wir uns und andere sich fühlen.

Gefühle der gemässigten Mitte führen zu Gelassenheit. Dort ist es aber auch ausgesprochen langweilig. «Krokodile» sind nicht in der gemässigten Mitte zu Hause. Sie werden gereizt durch die Emotionen an der Peripherie, die Gefühle der Extreme. In der Mitte sind wir in der Balance, können uns angemessen verhalten und fühlen uns gut. Das ist es, was die rationale Gesellschaft anstrebt, aber mit dem Unterdrücken und Zurückhalten von Gefühlen nicht erreicht.

**Emotionale Kompetenz.** Leben Sie unbewusst, dann achten Sie wenig auf Ihre Gefühle und verstehen damit oft auch nicht Ihr eigenes Verhalten. Je bewusster Sie sich Ihrer Gefühle sind, desto eher können Sie auch versuchen, diese zu übersteuern oder zu artikulieren und damit zu angemessenerem, bedachterem Verhalten zu kommen. Emotionale Kompetenz entsteht, wenn Sie bewusst fühlen und reagieren

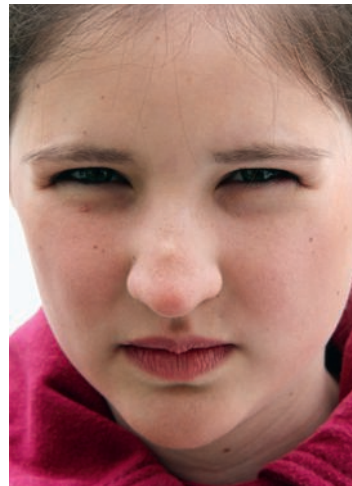
## VERSCHIEDENE VERHALTENSKONSTELLATIONEN

Person A	Person B	Wirkung des Verhaltens
Angriff	Angriff	> Unmut, Streit, Eskalation > hinterlässt meist ein un gutes Gefühl
Angriff	Flucht	> Passives Verhalten wird als Einverständnis wahrgenommen oder erzeugt noch mehr Angriffsverhalten. > hinterlässt oft ein un gutes Gefühl
Flucht	Angriff	> Passives Verhalten wird als Einverständnis wahrgenommen oder erzeugt noch mehr Angriffsverhalten. > hinterlässt oft ein un gutes Gefühl
Flucht	Flucht	> vermeintlich alles in Ordnung > hinterlässt oft ein un gutes Gefühl > Fluchttiere können schon mal nachtragend sein.

## GEFÜHLE WAHRNEHMEN UND ARTIKULIEREN

Gefühle sind aber mehr als «gut» oder «nicht so gut»

Extrem	Peripherie	Gemässigte Mitte	Peripherie
> Panik > Hysterie	> Sorge > Furcht > Angst	> Zuversicht > Mut > Tapferkeit	> Tollkühnheit > Verwegenheit
> Trauer > Schmerz	> Kummer > Trübsinn > Unlust	> Zuversicht > Heiterkeit > Wohlgefühl > Zufriedenheit	> Lust > Freude > Glück > Wunschlosigkeit



Viele Menschen sind verhältnismässig arm an Worten und Mimik, wenn es um Ausdrucksformen für Gefühlslagen geht.

und dies auch bewusst zum Ausdruck bringen können. Dann wird Ihr Verhalten in Situationen zielführend, die Wirksamkeit Ihrer Taten und Worte durch die präzise verbale und effektive nonverbale Kommunikation Ihrer Gefühle wesentlich erhöht.

Es ist Ihre Entscheidung wie Sie sich fühlen wollen, ob Sie zum Beispiel zuversichtlicher oder sorgenvoller durch Ihr

Leben gehen wollen. Diese Entscheidung wird Ihr Verhalten beeinflussen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Ihren Gunsten und auch zum Gewinn für andere. Denn wenn Sie Ihr Verhalten verändern, dann ändern sich die anderen immer ein Stück weit mit.

## VERANSTALTUNGSHINWEIS

Am 5. Oktober 2012 findet in Baden ein Seminar zum Thema «Emotionale Kompetenz» statt. Anmeldeschluss ist der 5. September 2012, weitere Infos auf [www.avexys.com](http://www.avexys.com).



### CAROLYN PINI

führt seit über 25 Jahren in Unternehmen und Projekten und hat sich auf das Bereinigen eskalierter Projekt- und Unternehmenssituationen spezialisiert. Seit 2001 führt sie ihr eigenes Coaching- und Beratungsunternehmen: [www.avexys.com](http://www.avexys.com)

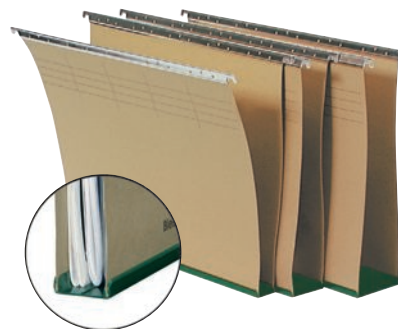
Als dipl. Coach und Trainerin begleitet sie Führungskräfte, die erfolgreicher und handlungskompetenter sein wollen und hat dazu die pini5 Coaching-Methode entwickelt. Buch und Coaching-Karten sind erhältlich bei [www.pini5.ch](http://www.pini5.ch)

**Biella**  
With a smile

### Organisationstipp #4

## Flexible Organisation

mit Biella Hängemappen VetroMobil®



- Verschiedenste Ausführungen für jedes Bedürfnis
- Praktische Ablage nach Farbe
- Einfache Beschriftung mit Create Online
- Effizientes Arbeitsmittel

Mehr unter [www.biella.ch](http://www.biella.ch)



Biella Hängemappen VetroMobil® sind bei Ihrem bevorzugten Händler für Büromaterial oder im Warenhaus erhältlich.

